



百次无偿献血人物报道

用大爱点燃生命希望的“90后”

——记我市第六十六位百次无偿献血者任非凡



市中心血站站长张大江(左二)为任非凡颁奖



任非凡在献血(组图为市中心血站供图)

□本报记者 张武杰

4月7日一大早,位于文峰大道与东风路交叉口的文峰旺角献血屋迎来了一位“90后”献血者,在众人的见证下,今年32岁的任非凡以机采血小板的方式,圆了自己的百次献血梦,成为我市第六十六位百次献血者。

“无偿献血,汇聚爱心。这是我第一次来文峰旺角献血屋献血,也是我第一百次献血,我感到非常荣幸和自豪,希望有更多人加入无偿献血的队伍,为生命助力。”在温馨舒适的环境中,任非凡轻松完成了献血。作为我市目前最年轻的百次献血者,他一次次撸袖献血,一次次奉献爱心,

用无私大爱点燃生命希望。

“参加无偿献血能够帮助到有需要的人,这是件有意义的事。我觉得应该趁着年轻多献点血,为社会多做贡献。”任非凡说。

2013年,从新疆某部队退伍回到安阳后,任非凡来到市红旗路与灯塔路交叉口附近的献血屋,献了400毫升全血,从此和无偿献血结缘。从那以后,只要患者有需要,一个电话,他就会及时赶到市中心血站献血。

2017年,机缘巧合下,任非凡了解到机采血小板临床需求巨大,需要大量志愿者定期捐献才能满足临床需求,他便尝试捐献了一治疗量的血小板。之后,他就把精力放在捐献机采血小板上,只要间隔时间一到,他就会

主动和市中心血站预约捐献成分血。

截至目前,任非凡累计献全血6次、2400毫升,机采血小板94次、178个治疗量,献血总量累计折合38000毫升,他先后多次荣获全国无偿献血奉献奖铜奖、金奖,一本本献血证记录了他奉献爱心的历程。即使是疫情防控期间,他仍然坚持献血,不惧风险,为爱逆行。

为了更好地保证捐献的血液质量,每次献血前,任非凡都格外注意,清淡饮食、不喝酒、保持充足睡眠,尽量不空腹献血。除此之外,他还经常参加体育锻炼,通过科学合理的运动,提升身体的健康指数。

随着参加无偿献血次数增多,任非凡认识到,无偿献血不光需要热

情,更需要市民的广泛参与。他根据自身的献血体验,宣传无偿献血的好处、献血前后的注意事项等,帮助大家更好地了解无偿献血,打消人们对无偿献血的顾虑和误解。在他的微信朋友圈,总能看到宣传无偿献血的图文或小视频。

如今,任非凡还当上了无偿献血爱心志愿者,只要一有空闲,他就会到献血屋或采血车开展志愿服务。每次去外地,他还会虚心学习当地无偿献血先进经验,回来和大家一起分享。“无偿献血是一项社会公益事业,需要全社会共同努力,我会向着新的目标不断前进,在无偿献血的道路上,和大家一起继续奉献爱心。”任非凡说。

新闻/速递

内黄县卫健委

健康科普进校园
阳光护航助成长

本报讯(记者 张武杰 通讯员 李纪法)“此次宣讲活动让我们了解了春季有哪些传染病,认识到了什么是结核病、艾滋病,怎样预防这些传染病。在今后的生活中,我们一定会坚持体育锻炼、勤洗手、多通风,注意个人防护,避免传染病的发生。”4月7日,内黄县中召乡第二初级中学学生李晓冉说。

随着春季气温逐渐回升,流感病毒高发。为了有效预防流感等春季各种传染疾病发生,加强传染病防控知识宣传教育,内黄县卫健委组织该县疾病预防控制中心医务人员走进中召乡第二初级中学,开展健康科普进校园活动。

活动中,医务人员结合春季传染病流行特点,以互动与讲解相结合的方式,向该校500余名师生介绍了春

季传染病的传播途径以及艾滋病、结核病日常预防知识等内容,提醒大家及时接种疫苗、注意个人卫生和防护、坚持体育锻炼、保持平衡膳食、合理休息、增强免疫力,有效减少疾病的发生和传播。医务人员希望同学们改变不良的生活习惯和生活方式,养成健康文明的生活方式,做好自己健康的第一责任人。

活动结束后,医务人员还把文具盒、笔记本、口罩、宣传资料等物品赠送给同学们,希望他们努力掌握科学知识,长大以后报效祖国、回报家乡。

“今后,我们将继续加强与学校的联系,持续开展健康科普知识进校园活动,让学生掌握更多的健康科普知识。”内黄县疾病预防控制中心主任王彦龙说。



王彦龙(右)为同学们发放健康宣传资料(内黄县卫健委供图)

图说新闻

日前,北关区柏庄镇联合区老年体工委开展了老年书画培训交流会。

会上,老师为学员们讲述了书画的入门知识和基本技法,并从临摹绘画理论、要点以及临摹在笔法、墨法上的法则和注意事项等进行了解读。整个培训课程深入浅出、通俗易懂,学员们纷纷表示受益匪浅。

此次交流活动为老年人提供了一个学习、交流的平台,丰富了老年人的精神生活。

图为书画交流展示。

(王相民 摄)



足底筋膜炎的诊断与治疗要点

□张存祥

足底筋膜炎是引起成人慢性足跟痛最常见的原因。它的临床典型特征表现为足跟下方进行性疼痛,清晨第一步疼痛严重,行走后逐步缓解,长时间站立或站立后持续加重。行走时,足部特征表现为轻度跖屈及内翻,最常见特征是跟骨结节内侧的局限性压痛,可伴轻微的肿胀及发红。

在日常生活中,人们常常认为足跟痛的“罪魁祸首”是跟骨骨刺,其实,跟骨骨刺并不是导致足跟痛的原因。研究表明,63%有跟骨骨刺的人并没有任何的疼痛症状。跟骨骨刺是跟骨骨质的增生,足底筋膜活动过多,过度收缩变得紧张,造成足底筋膜有细微的撕裂和发炎,久而久之,导致足底筋膜炎的发生。这时,人体的自我保护机制形成骨刺,目的是要保护过度收缩而受伤的足底筋膜。所以,归根到底,足跟痛是由足底筋膜炎引起的。它的发病原因主要为足底筋膜长期过度牵拉,处于一种紧张状态。

5.多食用能够抑制亚硝酸胺形成的食物,如大蒜中的大蒜素可以抑制胃中的硝酸盐还原菌,使胃内的亚硝酸盐明显降低,可适当吃些大蒜;茶叶中的茶多酚能够阻断亚硝酸胺的形成;富含维生素C的食物,由于维生素C可防止胃中亚硝酸胺的形成,还有抑制亚硝酸胺的致突变作用。

6.个别地区的井水含有亚硝酸盐比较多(称为苦井水),尽量不用苦井水煮饭,不得不用时,应避免长时间存放。

长期或大量食用亚硝酸盐会给人造成很大的伤害,因此,在国家加强对亚硝酸盐在食品方面的使用与管理的基础上,我们在日常生活中也要注意,有效避免亚硝酸盐中毒。

(作者系市疾病预防控制中心理化检验副主任技师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办

专家话健康

了解亚硝酸盐

□姚秀娟

食品添加剂是指用于改善食品品质、延长食品保存期、便于食品加工和增加食品营养成分的一类化学合成或天然物质。它主要是为了改善食品色、香、味等品质以及为了防腐和加工工艺的需要而加入食品。

食品添加剂本身无害,但不按照国家标准使用,就可能对健康造成影响。食品添加剂的种类多种多样,今天,我们就来了解一下最常见的食品添加剂——亚硝酸盐。

什么是亚硝酸盐

亚硝酸盐是自然界中普遍存在的一类含氮无机化合物的总称,常见的亚硝酸盐主要有亚硝酸钠、亚硝酸钾,一般可作为护色剂、防腐剂在腌腊肉制品、酱卤肉制品和熏肉、烧肉、烤肉等加工中使用,能够使腌肉制品呈现良好的色泽,肉质鲜嫩,增强风味,但不能超过最大使用量和最大残留量。亚硝酸钠和亚硝酸钾呈白色至淡黄

色,粉末或颗粒状,无臭,味微咸,易潮解和溶于水。因其外观及滋味都与食盐相似,因此近几年因误食误用引起的食物中毒事件时有发生。

亚硝酸盐的中毒机制

亚硝酸盐本身并不致癌,亚硝酸盐被人体吸收后会和血红蛋白中的亚铁离子反应,从而使血红蛋白失去携氧的能力,导致脑部缺氧。亚硝酸盐还会和人体内的胺结合生成亚硝酸胺,而后者具有强烈的致癌性。胃内还有一类细菌叫硝酸盐还原菌,也能使亚硝酸盐与胺类结合成亚硝酸胺。亚硝酸胺具有强烈的致癌作用,主要可引起食管癌、胃癌、肝癌和大肠癌等。

亚硝酸盐的中毒症状

如果不小心误食亚硝酸盐,中毒的特征性表现为紫绀,尤其以皮肤黏膜、口唇、指甲下最明显,症状体征有头痛、头晕、乏力、胸闷、气短、心悸、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。严重者意识蒙眛、烦躁不安、昏迷、呼吸衰竭直至

死亡。在发现有亚硝酸盐中毒症状时,应立即将患者送往医院接受催吐、洗胃、导泻、输氧等,进行规范化治疗。

如何避免亚硝酸盐中毒

国家标准《食品添加剂食用标准》(GB 2760-2017)以及《食品中污染物限量》(GB 2762-2017)规定,残留量因食品种类不同而略有不同,大致在30mg/kg~70mg/kg,肉类制品中亚硝酸盐的最大使用量为0.15g/kg,腌菜中不得超过20mg/kg。在日常生活中,我们应当做好对亚硝酸盐中毒的预防,需要注意:

- 1.防止将亚硝酸盐当作食盐使用,购买正规渠道销售的食盐。
- 2.少吃加工肉,少吃火腿肠、香肠、熏肉、腌肉等加工肉制品。
- 3.多吃新鲜蔬菜水果,不要大量食用刚腌制的菜,要腌制15天以上才能食用。
- 4.少吃剩菜剩饭。别把剩菜剩饭当主食,如果确实有剩菜剩饭就尽快冷藏保存,吃之前要记得充分加热。